広報うえだ No.220 平成27年 5.16

平成27年度「わがまち魅力アップ応援事業」を募集します（第２回）

わがまち魅力アップ応援事業は、まちづくりの主役である市民の皆さんの創意工夫により、地域の魅力を高め、市民の交流を促進する自主的・主体的な取組を市が応援する事業です。

事業の企画・実施時期などに合わせて申請できるように年に３回募集しており、今回は２回目です。皆さんの活動を応援しますので、お気軽に相談ください。

３回目の募集は、９月頃の予定です。

「わがまち魅力アップ応援事業」での活動

応募の概要

項　目	内　容
対象事業	自治会や各種市民活動団体等が地域課題の解決や地域の活性化に資するため自主的・主体的に取り組む事業
対象者	自治会（複数の自治会で連携した取組も可能）、自治会連合会、市民活動団体（５人以上の市民で構成）
補助限度額	200万円（補助総額）
補助期間	５年以内
対象経費	詳細は募集要項をご覧ください
補助率	補助対象経費の10/10以内

応募期間　６月１日㈪～19日㈮

応募方法　下記応募先で配布する所定の申込書（募集要項とともに配布。市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入の上、主たる事業を実施する地域の地域自治センター・公民館（市内全域の場合は市民参加・協働推進課）へ直接提出してください（期限厳守。郵送不可）。

その他　わがまち魅力アップ応援事業の過去の取組は、市ホームページからご覧いただけます。

また、広報うえだ毎月１日号「情熱地域」のコーナーで、事業に取り組む皆さんの活動を紹介しています。

問い合わせ・応募先

主たる事業実施地区（地域）	選考機関	応募先（地域協議会事務局）	電話番号
市内全域	地域協議会正副会長会	上 市民参加・協働推進課	TEL75・2230
東部、南部、中央、北部、神川	上田中央地域協議会	中央公民館	TEL22・0760
西部、塩尻	上田西部地域協議会	西部公民館	TEL27・7544
城下、川辺・泉田	上田城南地域協議会	城南公民館	TEL27・7618
神科、豊殿	神科・豊殿地域協議会	豊殿地域自治センター	TEL35・2939
東塩田、中塩田、西塩田、別所温泉	塩田地域協議会	塩田地域自治センター	TEL38・3000
川西	川西地域協議会	川西地域自治センター	TEL75・5840
丸子	丸子地域協議会	丸 地域振興課	TEL42・1011
真田	真田地域協議会	真 地域振興課	TEL72・2202
武石	武石地域協議会	武 地域振興課	TEL85・2824

目　次

1　平成27年度「わがまち魅力アップ応援事業」を募集します
2　出前ときめきのまち講座
4　情報ピックアップ
6　情報ア・ラ・カルト
12　施設イベント
14　文芸・イベントナビ
15　６月の乳幼児健診・教室、赤ちゃんステーションを利用ください
16　６月の相談コーナー、不用品交換情報

平成27年５月16日号（毎月１日・16日発行）
編集・発行　上田市　〒386-8601長野県上田市大手1-11-16
TEL0268・22・4100 FAX0268・23・5241 MAIL：koho@city.ueda.nagano.jp

上田市役所　検索

出前ときめきのまち講座

地域の学習支援や市政に関する情報提供の機会として、職員が市民の皆さんのもとに出向き、説明や意見交換などを行います。どうぞご利用ください。

7分野97講座 市職員が伺います

●開催日時　平日（月～金曜日）午前9時～午後9時の2時間以内。
※講座により土日祝日の開催が可能。

●対象　市内在住・在勤・在学の方で構成された5人以上の団体・グループ

●料金　無料（会場借用費用、会場設営は、申込者が対応）

●申し込み　開催希望日の2週間以上前（講座により1か月以上前）に、生涯学習課、担当課、または公民館へ申込書を提出。申込受付後、内容などの詳細を担当者と確認、調整。

●注意事項
・年度内に、同じ団体が同じ講座を複数回申し込むことはできません。
・政治、宗教、営利を目的とした催しの場合は利用できません。
・苦情等はお受けできません。
・施設見学などは、入場料が発生する場合があります。

●その他　プログラムにない内容を希望する場合は、左記へ相談ください。

問 上生涯学習課　TEL23・6370

分野	No.	講座名	申込先	
A コミュニティ・自治	1	上田市総合計画と地方創生について	政策企画課	TEL23・5112
	2	上田地域広域連合・上田地域定住自立圏について		
	3	上田市自治基本条例と協働指針について	市民参加・協働推進課	TEL75・2230
	4	上田市の地域内分権と地域協議会について		
	5	わがまち魅力アップ応援事業について		
	6	自治会への各種補助事業について		
	7	本人通知制度について	市民課	TEL23・5334
	8	上田市の組織と仕事	総務課	TEL23・5332
	9	上田市の情報公開・個人情報保護制度		
	10	上田市の行政手続		
	11	マイナンバー制度について		
	12	公共施設の老朽化と公共施設等総合管理計画	行政改革推進室	TEL23・5163
	13	指定管理者制度とは？		
	14	上田市の国内外の姉妹都市・友好都市交流	秘書課	TEL22・3435
	15	上田市の広報事業について	広報情報課	TEL71・8080
	16	議会のしくみ	議会事務局	TEL22・0452
	17	選挙制度と選挙管理委員会の仕事	選挙管理委員会事務局	TEL23・5438
	18	上田市の財政状況	財政課	TEL23・5113
	19	市税の概要	税務課	TEL23・5115
B 産業・経済	20	中小企業の融資制度	商工課	TEL23・5395
	21	市街地活性化講座 －中心市街地の活性化－		
	22	就業支援・勤労者支援事業について	雇用促進室	TEL24・7363
	23	映画のまち上田ガイド	観光課	TEL23・5408
	24	上田市の観光ガイド		
	25	上田市の取り組む「地産地消」	農政課	TEL23・5122
	26	上田市の農業について		
	27	農業委員会の役割	農業委員会事務局	TEL23・5466
C 自然・文化	28	交流文化芸術センター・市立美術館について	サントミューゼ 交流文化芸術センター	TEL27・2000
	29	上田の文化と美術家たち	サントミューゼ　市立美術館	TEL27・2300
	30	地域映像上映会	マルチメディア情報センター	TEL39・1000
	31	上田市の地域文化の情報発信		
	32	上田市の文化財・真田氏の史跡	文化振興課	TEL23・6361
	33	文化イベント開催のヒント		
	34	池波正太郎と上田－池波正太郎の上田での足跡と作品紹介－	池波正太郎真田太平記館	TEL28・7100
	35	上田城・真田氏の歴史	市立博物館	TEL22・1274
	36	上田市の森林について	森林整備課	TEL23・5124
	37	有害鳥獣対策について		
	38	花と緑のまちづくり	公園緑地課	TEL23・5134

分野	No.	講座名	申込先	
D 生活環境	39	景観とまちづくり	都市計画課	TEL23・5127
	40	都市計画によるまちづくり		
	41	上田市の都市基盤整備		
	42	上田市の道づくり	土木課	TEL23・8242
	43	上田市の公共交通の現状と利用促進	交通政策課	TEL23・5011
	44	交通安全教室	生活環境課	TEL22・4140
	45	生活安全教室		
	46	上田市環境基本計画について		
	47	上田市の環境保全について		
	48	地球温暖化対策について		
	49	上田市地域新エネルギービジョンについて		
	50	ごみはどうやって出すの？	廃棄物対策課（資源循環型施設建設関連事業課）	TEL22・0666（TEL71・8082）
	51	家庭の水道・下水道設備	サービス課	TEL23・8243
	52	上田市の上水道事業	上水道課	TEL23・5434
	53	上田市の下水道事業	下水道課	TEL23・5128
	54	染屋浄水場の仕組み、水質管理（現地研修）	浄水管理センター	TEL22・0658
	55	上田市の防災対策	危機管理防災課	TEL21・0123
	56	我が家の耐震診断と耐震補強	建築指導課	TEL23・5430
	57	こんな火事が－火災予防について－	消防予防課	TEL26・0029
	58	応急手当講習	消防警防課	TEL26・0119
	59	上田市の消防団活動	消防総務課	TEL26・0119
	60	インターネット安全教室	マルチメディア情報センター	TEL39・1000
E 福祉・健康（男女共同参画）	61	地域福祉の推進	福祉課	TEL23・5130
	62	障がい者福祉制度について	障がい者支援課	TEL23・5158
	63	視覚障がいについて理解を深めよう	点字図書館	TEL22・1975
	64	介護保険制度と高齢者のためのサービス	高齢者介護課	TEL23・5140
	65	認知症について知ろう！		
	66	高齢者の健康づくり・介護予防とは		
	67	あなたの血管は大丈夫？－健診データを自分で読み取りましょう－	健康推進課	TEL23・8244
	68	生活習慣病を予防するための食生活		
	69	「目指そう！8020」		
	70	こころの健康づくり		
	71	あなたもこころのサポーター（ゲートキーパー）になりませんか		
	72	子どもの事故防止		
	73	子どもの看病・手当てのしかた		
	74	素敵な未来のために－望ましいライフプランを考えてみよう－		
	75	思春期の食生活－今、これから自分でできること－		
	76	地域医療体制の仕組みについて		
	77	上田市国民健康保険のしくみ －安心して医療を受けるために－	国保年金課	TEL23・5118
	78	後期高齢者医療制度について		
	79	上田市国保の特定健診について		
	80	親子でクッキング（実習）	保育課	TEL23・5132
	81	乳幼児の健康づくりのための食事		
	82	男女共同参画社会ってどんな社会？	人権男女共同参画課	TEL23・5245
F 子育て・教育	83	上田市の子育て支援について	子育て・子育ち支援課	TEL23・5106
	84	いきいき子育て講座		
	85	児童館、児童クラブ、学童保育所ってどんなところ？	学校教育課	TEL23・5101
	86	不登校児童・生徒への取り組み		
	87	学校給食と子どもの食生活		
	88	上田市の戦争遺跡－仁古田飛行機製造地下工場跡など－	生涯学習課	TEL23・6370
	89	みんなで子どもを育てよう－家庭・学校・地域が連携してできること－		
	90	みんなのいいところ発見！！		
	91	子どもの成長と親の関わり		
	92	子どもの人権意識を育てましょう		
	93	命の学級（市内の小中学校のみ受講可）		
	94	上田市スポーツ振興計画について	スポーツ推進課	TEL23・6372
	95	上田市の公民館活動	各公民館	
	96	子どもとケータイ・ネット	マルチメディア情報センター	TEL39・1000
その他	97	特製プログラム	生涯学習課	TEL23・6370

情報ピックアップ

上 上田市役所
TEL.22・4100㈹ FAX.25・4100㈹
丸 丸子地域自治センター
TEL.42・3100㈹ FAX.43・3666㈹
真 真田地域自治センター
TEL.72・2200㈹ FAX.72・4140㈹
武 武石地域自治センター
TEL.85・2311㈹ FAX.85・2313㈹

お知らせ

地震から大切なわが家を守りましょう！

耐震診断費用の一部を補助します

市では、木造住宅の無料の耐震診断と耐震補強の補助制度、木造以外の住宅・特定既存耐震不適格建築物の耐震診断の補助制度を行っています。地震の発生に備え、ご自宅などの耐震診断や耐震補強を考えてみませんか。

対　象
①木造住宅／昭和56年５月31日以前に建築工事に着手した個人所有の一戸建て住宅で、在来工法の木造住宅
②木造以外の住宅／昭和56年５月31日以前に建築工事に着手した個人所有の住宅
③特定既存耐震不適格建築物／昭和56年５月31日以前に建築工事に着手した建築物で、多数の者が利用する一定規模以上の建築物又は緊急輸送道路沿いの建築物（例：３階以上かつ1,000㎡以上の事務所、店舗、病院、工場等。国道18号線沿いなどの建築物）

補助金額
耐震補強工事費の２分の１（限度額：60万円）。ただし、平成27年度は、緊急支援措置として30万９千円上乗せの補助を行います。
〈住宅耐震補強補助金算出例〉
120万円（補強工事費）×１／２＋30万９千円＝90万９千円
※補強工事費が120万円を超える場合の補助額は90万９千円（限度額）
詳細は、問い合わせください。

申し込み
申込書（市ホームページ、又は建築指導課にあり）に必要事項を記入の上、下記窓口へ。

問　上 建築指導課　TEL23・5430

催し

信州国際音楽村開村28周年記念

信州ルネッサンス2015野外フェスティバル

地元の学校をはじめとした団体・グループが多数出演します。

日　時　６月６日㈯10：00～17：00
場　所　信州国際音楽村一帯
内　容　式典、ふれあいコンサート、楽市マルシェ、ばら祭り、SBCラジオ「ともラジ」の公開生放送等

問　信州国際音楽村　TEL42・3436

お知らせ

３年に１度更新が必要になります！

図書館の利用者カードに有効期限を設定

これまで図書館の利用者カードには有効期限等はありませんでしたが、図書館を適正に利用していただくため、３年に一度、本人確認書類などを提示いただくことになりました。

現時点で、５年以上利用のないカードは、一旦利用できなくなります。利用再開を希望される方は、図書館のカードと本人確認書類をお持ちの上、ご来館ください。ご理解とご協力をお願いします。

更新開始日　６月１日㈪～　　**有効期限**　今回の更新から３年間

持ち物　図書館の利用者カード、本人確認書類（免許証、保険証、学生証等）

問　上田図書館　℡22･0880　　上田情報ライブラリー　℡29･0210

丸子図書館　℡42･2414　　真田図書館　℡72･8080

お知らせ

分析・除去工事費用の一部を補助します

アスベストのない安全な建物にしましょう！

市では、大気中に飛散するアスベストによる市民の健康被害を防止するため、アスベストの分析調査及び除去工事に補助制度を設けています。

分析調査の補助

・アスベスト含有の有無及び含有率の測定費用を補助します。
・対象建築物は、露出して吹付けアスベストなどが使用されている建築物です。
・補助額は、分析調査機関に支払う費用です（限度額25万円）。

除去工事の補助

・露出して吹付けられたアスベストなどの除去工事費用の一部を補助します。
・対象建築物は、多数の者が利用する建築物です。
・補助率は、除去工事費用の２／３以内です（限度額：除去面積×22,000円[上限800万円]）。

詳細は問い合わせください。

問　上 建築指導課　℡23･5430

催し

環境月間に合わせて開催します！

「別所線クリーン大作戦」

６月の環境月間に合わせて、うえだ環境市民会議では、「別所線クリーン大作戦」を開催します。

このイベントを通して上田市の魅力のひとつである別所線をより美しくしましょう！多くの皆さんの参加をお待ちしています。

日　時　６月６日㈯9:30～12:00（上田駅10:03発別所温泉行に乗車）

集合場所　上田駅別所線改札前

内　容　駅及び周辺のごみ拾いやベンチの清掃等を行います。清掃後はあいそめの湯で意見交換を行います（希望者は温泉に入浴可）。

定　員　どなたでも

参加費　無料（電車賃は各自負担）

持ち物　軍手、ぞうきん、その他

申し込み　不要

問　上 生活環境課　℡23･5120

お知らせ

上田図書館・創造館分室 特別整理のため休館

図書や資料の整理、蔵書の点検などの特別作業のため休館します。ご理解とご協力をお願いします。なお、他のエコール参加図書館（上田情報ライブラリー、丸子図書館、真田図書館、武石公民館図書室と、東御市、坂城町、青木村、長和町の各図書館）は開館（定例休館日除く）していますので、ご利用ください。

休館中の本の返却は返却ポスト、または他のエコール参加図書館へお願いします。

●休館期間
上田図書館／6月4日㈭～11日㈭
創造館分室／6月9日㈫～11日㈭

問 上田図書館 TEL22・0880

うつくしの湯 臨時休館

浴槽の改修を行うため、臨時休館させていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●休館期間
5月27日㈬～6月17日㈬

問 うつくしの湯 TEL85・3900

催し

くらしと健康の相談会

失業・倒産・多重債務・家庭問題等の悩みについて弁護士が相談に応じ、併せて保健師によるこころの健康を含む健康相談を行います。

●日時 6月5日・12日・19日・26日の金曜日、午前9時30分～午後4時
●場所 上田合同庁舎保健福祉事務所
●内容 弁護士による相談と保健師による健康相談（1人1時間）、職業相談、福祉相談
●対象 失業・倒産・多重債務・家庭問題などで法律相談が必要な方。あわせて気力が湧かない・眠れないなどの健康に不安がある方。また、就労や福祉に関する相談を必要とされている方。
●参加費 無料
●申し込み 弁護士による相談は開催日の4日前、弁護士以外の就労・福祉などの相談を併せて希望する場合は開催日の1週間前までに、電話で上田保健福祉事務所健康づくり支援課へ。

問 上田保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL25・7149
上 健康推進課 TEL23・8244

発達障がい講演会

発達障がいがある子どもの育ち、特に幼少期に気をつけておきたいポイントをお話しいただきます。

●日時 5月24日㈰午後2時～3時30分（開場1時30分）
●場所 上野が丘公民館
●演題 「発達障がいのある子どもの育ち」～大人になった姿を見据えて幼児期の子どもに必要なことを考える～
●講師 本田秀夫（ほんだひでお）氏（信州大学医学部附属病院子どものこころ診療部）
●対象 発達障がいに関心のある方など
●定員 160名程度
●参加費 500円（資料代）
●申し込み メール（naganoyotsubanokai@yahoo.co.jp）で、長野県LD等発達障害児・者親の会「よつ葉の会」へ。

問 発達相談センター TEL24・7801
上 子育て・子育ち支援課 TEL23・5106

女性起業家と話そう！6月

基礎体温を眠っている間に測定する等、女性の体調管理に関わる製品などを開発している会社の起業者からのお話を伺います（託児あり）。

●日時 6月19日㈮午後1時30分～4時（4時以降は個別相談会・自由交流会）
●場所 HanaLab.Unno（ハナラボウンノ）［海野町］
●対象 県内在住・在勤・在学で、起業した、又は起業希望の女性
●内容 講演「女性ならではのある「悩み」を解決したい！～生活に支障をきたすのは、心の問題ではなく、身体の問題～」／宮島正子（みやじままさこ）氏（キューオーエル㈱代表取締役）、補助金等の制度説明（中小企業振興センター、日本政策金融公庫等）
●定員 先着20名（託児は先着10名。満1歳～未就学児）
●参加費 無料（託児も無料）
●申し込み 5月26日㈫以降、電話、FAX、又はメールで左記へ。

問 市民プラザ・ゆう
TEL27・2988
FAX27・3123
✉plaza-u@city.ueda.nagano.jp

開発製品の衣服内温度計

介護予防体操

足腰の筋力を鍛え健康な身体（からだ）を作りましょう（参加費無料。申込不要）。

上 上田市役所 TEL.22・4100㈹ FAX.25・4100㈹
丸 丸子地域自治センター TEL.42・3100㈹ FAX.43・3666㈹
真 真田地域自治センター TEL.72・2200㈹ FAX.72・4140㈹
武 武石地域自治センター TEL.85・2311㈹ FAX.85・2313㈹

●日時／場所　6月4日㈭・16日㈫午前11時～正午／高齢者福祉センター、6月15日㈪午前10時30分～11時30分／真田老人福祉センター、6月16日㈫午前10時30分～11時30分／長瀬市民センター（丸子）、6月19日㈮午前10時30分～11時30分／武石公民館
●持ち物　飲み物（丸子会場は敷物と上履きも持参ください）

問 上 高齢者介護課 TEL 23・5140

市民総合体育大会 バレーボールの部

●日時　6月14日㈰午前8時45分～
●場所　上田城跡公園体育館、上田城跡公園第二体育館
●内容　「ママさんバレーガイドライン2010」による9人制バレーボール
●対象　市内在住・在勤、または通学している方（選手は中学生以上の女子。監督・コーチ・マネージャー各1人、選手12名以内の合計15名以内で構成されているチーム）
●参加費　3000円（締切日までに銀行振込）
●持ち物　試合球1個（JVA検定12枚張4号球［白］）、その他、室内履き等各自必要なもの
●申し込み　5月29日㈮までに、所定の申込用紙（上田市体育協会にあり）に必要事項を記入の上、郵送（〒386－1324　五加697－5　小福田洋宛）で。

問 うえだバレーボール協会（青木）TEL 090・4591・1178
（上 スポーツ推進課）

うえだミックススポーツクラブ記念講演会

NPO法人設立記念講演として開催し、総合型地域スポーツクラブへの理解を深めます。

●日時　6月7日㈰午前10時30分～正午（設立総会は9時30分～）
●場所　塩田公民館
●講演会名　総合型地域スポーツクラブと日本のスポーツ
●演題　スポーツの未来について考えよう
●講師　宮嶋泰子（みやじまやすこ）氏（テレビ朝日スポーツコメンテーター）
●対象　どなたでも
●定員　100名
●参加費　無料（申込不要）

問 うえだミックススポーツクラブ TEL 71・5392
（上 スポーツ推進課）

宮嶋　泰子氏

第1回さなだスポーツクラブ杯「バブルサッカー大会」

大きなバブルを装着して、フットサルのように5対5で戦う大会です。

●日時　第1部／6月13日㈯午後6時30分～9時30分（受付5時30分～6時15分）、第2部／6月14日㈰午後1時～4時（受付0時20分～0時45分）
●場所　真田体育館
●内容　1チーム5～10名（男女ミックス可）
●対象　高校生以上
●参加費　1チーム1万円（保険代含む）
※2日間参加の場合は1万5000円
●持ち物　室内シューズ
●申し込み　5月20日㈬～31日㈰に、電話で左記へ。

問 NPO さなだスポーツクラブ TEL 72・2657
（平日午後2時～8時（火曜日除く）、土・日・祝日午後2時～6時）
（真 教育事務所）

市民手作り自主制作映画「なまくら」上映会・紙芝居

信州上田が生んだ幕末の志士、赤松小三郎（あかまつこさぶろう）暗殺に至る空白の一か月を描いた映画（DVD）を上映します。

●日時　6月2日㈫午後6時～
●場所　上田商工会議所
●定員　50名（参加費無料）
●申し込み　電話、又は直接左記窓口へ。

問 上田・城下町活性会事務局（上田商工会議所内）TEL 22・4500
（上 文化振興課）

「建設業への期待と役割」シンポジウム

建設業は、社会基盤の整備や老朽化に伴う維持管理、さらには災害発生時の対応など地域にはなくてはならない存在です。建設業のあるべき姿や今後どうあるべきかを考えるため、シンポジウムを開催します。

●日時　5月21日㈭午後1時～4時30分
●場所　サントミューゼ小ホール
●基調講演　国のグランドデザイン／舘逸志（たちいつし）氏（国土交通省審議官）
●パネルディスカッション「まもる」「そなえる」「育む」公開討論／長野経済研究所調査部長、国土交通省審議官、上田商工会議所会頭、消費者代表・袋町自治会長、上田市防災支援協会会長、長野県建設部長、日本推進技術協会専務理事、信州大学繊維学部長、上田市長（順不同）
●入場料　無料（申込不要）

問 上田市防災支援協会 TEL 29・1669
（上 土木課）

催し

第7回 美ヶ原牧場放牧祭り

自然豊かな美ヶ原へ放牧された牛に会いに行きませんか。

●日時　5月31日㈰午前11時～（雨天中止）
●場所　美ヶ原高原美しの塔周辺
●内容　もちつき大会、鹿肉カレーの振る舞いなど
●参加費　無料
問 武 産業建設課　TEL 85・2828

講座・教室

認知症サポーター養成講座

認知症への理解を深め、認知症の方の「応援者」になる一般向けの講座です。すでに認知症サポーターになっている方も受講できます。

●日時　6月5日㈮午前10時30分～正午
●場所　市民プラザゆう
●講師　中澤純一氏（NPO法人やじろべー理事長）
●対象　市内在住・在勤の方
●定員　先着50名
●受講料　無料
●申し込み　5月18日㈪以降、電話で左記へ。
問 上 高齢者介護課　TEL 23・5140

調理アシスタント講習

より有利な条件で就職できることを目的に開催します。最終日には合同面接会（就職相談会）を開催します（受講料無料）。

●期間　7月7日㈫～24日㈮のうち9日間
●時間　午前10時～午後4時
●場所　東御市中央公民館
●対象　ハローワークで求職登録をしている55歳以上で、全日程受講できる方
●定員　20名（応募多数時は選定）
●申し込み　5月25日㈪～6月26日㈮に、ハローワーク上田、又は左記窓口へ。
問 上田地域シルバー人材センター　TEL 23・6002
（上 高齢者介護課）

肥満解消講座「ウエイトコントロール教室」

有酸素性運動や筋力トレーニング、水中運動を組み合わせて肥満解消を目指す教室です。運動習慣がない方でも、楽しく飽きずに参加できるメニューをそろえています。この機会に適切な運動・食習慣を身につけ、適正体重を目指しましょう。

●日時／内容　①講座前の体力測定（必須）／6月17日㈬午後7時～8時30分、②講座後の体力測定（必須）／9月30日㈬午後7時～8時30分、③運動実践／6月23日～10月6日の毎週火曜日、又は6月24日～10月7日の毎週水曜日の午後7時30分～8時30分（全13回。8月11日、9月22日（火・祝）、8月12日、9月23日（水・祝）は除く）、④栄養講話・相談
●場所　①②ひとまちげんき・健康プラザうえだ、③④スポーツクラブアクトス上田
●対象　30～64歳の①②に必ず参加できる市民のうち、BMI25以上、または男性は腹囲85cm以上、女性は90cm以上の方。
※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
●定員　各曜日10名（応募多数時は抽選）
●受講料　1500円
●申し込み　6月3日㈬までに、電話で左記へ。
●その他　内容に水中運動が含まれますので、水着・キャップが必要です。
問 上 健康推進課　TEL 28・7123

里山地帯の地域づくり講座Ⅲ

「地域づくり」、「6次産業」のヒントを得るために、近隣の市町村を視察します。実際にアクションを起こしたい方、講義に参加できる方が対象です（視察のみの参加は不可）。

上 上田市役所　TEL.22・4100㈹　FAX.25・4100㈹
丸 丸子地域自治センター　TEL.42・3100㈹　FAX.43・3666㈹
真 真田地域自治センター　TEL.72・2200㈹　FAX.72・4140㈹
武 武石地域自治センター　TEL.85・2311㈹　FAX.85・2313㈹

●期日／内容　①6月16日㈫／講義「里山とは？笹に見る生態系の変化」、②7月22日㈬／観察「笹の勢力の変化を見る」（湯の丸高原ほか）、③8月18日㈫／観察「せいしゅん村の取り組み」（武石）、④9月17日㈭／観察「えのき氷に見る商品開発・6次産業」（JA中野市直売所ほか）、⑤10月28日㈬／視察「ゆうすげと蝶の里と大蔵京古墳」（塩尻地域）、⑥11月18日㈬／まとめ「私たちにできること？」
●時間　①⑥午前10時～正午、②③⑤午前8時30分～午後4時頃、④午前8時～午後4時頃
●場所　西部公民館ほか
●講師　清水卓爾（すぐる）氏（里山コーディネーター）
●定員　先着20名
●受講料　600円（初回一括徴収。別途自己負担あり）
●申し込み　5月28日㈭～6月11日㈭に、電話、又は直接左記窓口へ。
問　西部公民館　TEL27・7544

上田市スポーツ教室 ナイターテニス（後期）

初心者向けのスポーツ教室です。
●日時　7月4日～8月29日の毎週土曜日（ただし8月15日㈯は除く）、午後7時～9時
●場所　古戦場公園テニスコート
●対象　市内在住・在勤の成人男女（学生除く）
●定員　先着60名
●受講料　6000円
●持ち物　硬式テニスラケット、テニスシューズなど
●申し込み　5月25日㈪～6月17日㈬に、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、左記、または上田城跡公園体育館、自然運動公園体育館、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所へ（市ホームページ（電子申請）からも申込可）。
問 上 スポーツ推進課　TEL23・6372

土曜ヨガクラブ for men

成人男性のためのヨガ教室を開催します！ヨガでダイエット、ストレス発散、身体のゆがみを改善しましょう！家族や友人の女性との参加も可能です。
●日時　5月30日、6月6日・13日、7月4日・11日・18日の土曜日、午前8時15分～9時30分
●場所　真田中央公民館
●講師　長崎典子（ながさきのりこ）氏（ヨガ講師）
●対象　成人男性、又は成人男性とその家族・友人など（女性可）
●定員　先着25名
●参加費　600円（初回一括納入）
●申し込み　電話、または直接左記窓口へ。
問　真田中央公民館　TEL72・2655

「ふるさとの食文化探求」

伝統的な食文化、珈琲（コーヒー）、そばガレット、ドライフルーツの歴史や種類、作り方を学びます。こだわりと美味（おい）しさを探しにお越しください。
●日時　①6月15日㈪、②6月29日㈪、③7月13日㈪の午前10時～正午
●場所　①③丸子公民館、②丸子保健センター
●演題／講師　①珈琲の歴史・種類・飲み方／坂口彰一（さかぐちしょういち）氏（エキスパート珈琲）、②そばガレットの歴史・作り方／柳沢博之（やなぎさわひろゆき）氏（ら・ささマルシェ）、③ドライフルーツの歴史・種類・作り方／町田和幸（まちだかずゆき）氏（玉井フルーツ店）
●対象　市内在住・在勤の方
●定員　先着16名（最少催行人数5名）
●参加費　300円（初回徴収）
※別途教材費①400円、②500円、③600円（講習当日徴収）
●申し込み　5月22日㈮午前9時以降、氏名、住所、電話番号（丸子有線）を、電話、丸子有線（24722）、またはFAX（42・0303）で左記へ。
問　丸子公民館　TEL42・3147

講座・教室

子育てがもっと楽しくなるコーチング講座

「魔法の夢ノート作り」と「コーチング」を通して、一歩進んだ自分に出会いませんか（3回連続講座）。

●期日／内容 ①6月18日㈭／「心地よい親子関係を育む言葉がけ」、②6月30日㈫／「魔法の夢ノートで私の心も大切にしよう」、③7月7日㈫／「1・2回を振り返って子育てフリートーク」
●時間 午前10時～11時30分（託児希望者は9時45分集合）
●場所 中央公民館
●講師 中島真紀（なかじままき）氏（コーチングアカデミーインストラクター）
●対象 子育て中のお母さん、お父さん
●定員 先着20名
●受講料 300円（初回徴収）
●持ち物 筆記用具（託児希望の方は、お子さんに関わる飲み物、着替え、おむつ等）
●申し込み 5月27日㈬午前9時以降、電話で左記へ。
問 中央公民館 TEL22・0760

観光ガイド講習会

NHK大河ドラマ「真田丸」の放送に向け、観光ガイドを養成します。

●日時 6月9日㈫～7月3日㈰の毎週火・金曜日、午前10時～午後3時
●場所 上田地域シルバー人材センター会議室等
●対象 59歳以上の方
●定員 20名（応募多数時は選定）
●受講料 無料
●申し込み 5月25日㈬～6月1日㈬に、電話で左記へ。
問 上田地域シルバー人材センター TEL23・6002
（上高齢者介護課）

多文化にタッチ講座「南米ペルーの文化を味わう」

ペルー料理&伝統舞踊「マリネラ」を楽しみましょう。

●日時 6月7日㈫午前10時～午後1時
●場所 中央公民館
●講師 仲松（なかまつ）サユリ氏（ペルー出身。市内在住）
●定員 先着25名
●受講料 700円（材料費込）
●申し込み 5月25日㈬午前9時以降、電話で左記へ。
問 中央公民館 TEL22・0760

伝統発酵食講座「手前みそ」（2回連続講座）

●日時／内容 ①6月29日㈬／「手前みそ」作り、②10月14日㈮／「手作り味噌を使った調理実習」いずれも午前10時～午後1時
●場所 ①神川地区公民館、②中央公民館
●講師 ①山辺哲雄（やまべてつお）氏（山辺糀店6代目）、金井喜兵衛（かないきへい）氏（農家）、②高橋順子（たかはしじゅんこ）氏（菓子職人）
●定員 先着20名
●受講料 800円（材料費込）
●持ち物 エプロン、バンダナ
●申し込み 5月28日㈯午前9時以降、電話で左記へ（託児希望者は6月8日㈬までにご連絡ください）。
問 中央公民館 TEL22・0760

募集

上田市公文書館整備検討懇話会の委員募集

●応募資格 市内在住の20歳以上の方（公募により他の審議会へ参画されている方は、応募できません）
●募集人員 若干名
●任期 委嘱の日から公文書館整備基本計画策定の日まで
●報酬 市の規定により支給
●検討内容 公文書館整備基本計画に関する検討
●申し込み 6月5日㈰までに、申込書（左記窓口、又は市ホームページにあり）に必要事項を記入の上、郵送又は直接左記窓口へ。後日、面接により選考します。
問 上総務課 TEL23・5163

上 上田市役所　TEL.22・4100㈹　FAX.25・4100㈹
丸 丸子地域自治センター　TEL.42・3100㈹　FAX.43・3666㈹
真 真田地域自治センター　TEL.72・2200㈹　FAX.72・4140㈹
武 武石地域自治センター　TEL.85・2311㈹　FAX.85・2313㈹

就業体験に参加してみませんか

高校生・大学生などの皆さんを対象に、夏休みを利用した就業体験（インターンシップ）の参加者を募集しています。就学中に就業体験することで職業感が身につき、社会人としての進路をイメージすることができます。

●申し込み　7月15日㈬までに、電話で左記へ。

問　上田職業安定協会（上田商工会議所内）　TEL22・4500
（上雇用促進室）

依田窪プール監視員・看護師募集

●勤務期間　6月27日㈯～8月30日㈰の午前8時30分～午後4時30分
●勤務内容　監視員／プールの監視及び清掃など、（准）看護師／けがの応急処置・受付
●職種／人数　監視員／10名程度、（准）看護師／若干名
●対象　原則として1日勤務できる方で、監視員は18歳以上の健康な方（高校生不可）、（准）看護師は資格をお持ちの方
●賃金　監視員／時給840円、看護師／時給1430円、准看護師／時給1360円
●申し込み　6月1日㈪までに、写真付き履歴書、（准）看護師の方は看護師免許証（写し）を添付の上、左記窓口へ（その場で面接あり）。

問　丸子総合体育館　TEL43・2250

市営住宅6月期入居者を募集

●募集団地　市ホームページなどで公表
●申し込み　6月3日㈬～10日㈬に、住宅課、または丸子・真田・武石地域自治センターへ（7日㈰正午～午後4時は、住宅課で休日受付）。
●入居者決定方法　6月17日㈬に、市役所南庁舎5階会議室で公開抽選を行います（申込者が募集戸数に満たなかった団地は、先着順に受け付けることがあります）。
●その他　ひとり親世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などの一定の要件を満たす世帯は、優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。

問　上住宅課　TEL23・5176

あたたかい心

ご寄付をいただいた皆様、ありがとうございました。
厚くお礼申し上げます（3月分）。

◇飯島　なみ様　飯島保作（花月）自筆の掛軸2幅／上田図書館へ
◇㈱エクロール様　各種流し台計27台／第二中学校へ
◇神林十四江様　グランドピアノ1台／神科第一保育園へ
◇木内信太郎様　現金12,000円／ふるさと寄附金Aコースとして
◇黒木　晋一様　現金5千円／ふるさと寄附金Aコースとして
◇須賀　桂様　現金1万円／ふるさと寄附金Aコースとして
◇鴇澤　省一様　現金5万円／ふるさと寄附金Aコースとして
◇山本　泰弘様　現金10,001円／ふるさと寄附金Aコースとして
◇松本　崇様　現金2万円／ふるさと寄附金Bコースとして
◇石澤　匡人様　現金11,000円／ふるさと寄附金Cコースとして
◇小林　一雄様　現金3万円／ふるさと寄附金Dコースとして
◇三宅　茂様　現金11,000円／ふるさと寄附金Dコースとして
◇渡隆　爾様　現金10,100円／ふるさと寄附金Eコースとして

※参加費（受講料）、申し込みの記載がないものは、参加費無料、申込不要です。

エコ・ハウス　TEL23・5144

（受付時間：月～金曜日、10：00～16：00）

エコ・ハウスで古着を回収します

ボランティア団体「エコ・サポート21」で、家庭で着なくなった古着を回収します。

日　時　６月５日㈮10：00～12：00
方　法　ビニール袋に入れてお持ちください。

エコ・ハウスの「わくわく講座」

不要なものがリサイクルやリフォームで生まれ変わる楽しさを体験しませんか。

◇着物地からトートバック作り（２回コース）

日　時　６月11日㈭・18日㈭10：00～15：00
定　員　先着８名
受講料　１回200円（別途材料費）
持ち物　着物（ほどいて）、裁縫道具、裏用布、昼食
申し込み　６月１日㈪以降、電話で（受付は電話のみ）。

マルチメディア情報センター　TEL39・1000

URL　http://www.umic.jp

PowerPoint初心者夜間講座［PowerPoint2013使用］

日　時　６月23日㈫18：30～21：00
対　象　キーボード・マウス操作のできる方
定　員　先着20名（最少催行人数５名）
受講料　1,500円
申し込み　６月２日㈫～22日㈪に、電話で。

サントミューゼ　TEL27・2000

仲道郁代（なかみちいくよ）ワンコインマチネ

日　時　６月１日㈪11：30～（開場11：00～）
場　所　小ホール
出　演　仲道郁代（ピアニスト）
入場料　500円（全席指定）

金子三勇士（かねこみゆじ）ワンコインコンサート

日　時　６月20日㈯14：00～（開場13：30～）
場　所　丸子文化会館セレスホール
出　演　金子三勇士（ピアニスト）
入場料　500円（全席自由。中学生以下無料）

６月の市民提案事業

◇上田HPC（ハッセルブラッドフォトクラブ）「第27回上田HPC写真展」

期　間　６月４日㈭～８日㈪10：00～18：00（８日㈪は16：00まで）
場　所　市民アトリエ・ギャラリー
問　㈲松尾カメラ　TEL22・2029

◇上田染谷丘高等学校吹奏楽班「第26回定期演奏会」

日　時　６月７日㈰13：00～（開場12：30～）
場　所　大ホール
問　事務局（高木）　TEL22・0435

◇上田東高等学校吹奏楽班「第30回定期演奏会」

日　時　６月14日㈰13：30～（開場13：00～）
場　所　大ホール
問　上田東高等学校　TEL22・0101

〈お詫びと訂正〉
広報うえだ５月１日号23ページ「施設イベント」、サントミューゼ内『◇朗読　矢車の詩「朗読劇」』に誤りがありました。お詫びし訂正します。
場　所　〈誤〉　大ホール　　**〈正〉　小ホール**

施設イベント

※場所の記載がないイベントは、文頭の各施設で実施します。

上田情報ライブラリー　TEL29・0210

幼児と楽しむ ことばと遊ぶおはなしの会

表現を楽しむ会によるお話しをお楽しみください。

日　時　６月７日㈰11：30～12：00（開場11：15～）
内　容　絵本：「うしろにいるのだあれ」
「ごちゃまぜカメレオン」ほか
対　象　幼児～小学校低学年

民話子ども語り手養成講座

次代の子どもたちに上田の民話の語り手になってもらうための講座です。

日　時　６月14日～平成28年３月13日の毎月第２・４日曜日（８月・２月を除く。12月・３月は第２日曜日のみ）13：30～15：00（全14回）
場　所　上田駅前ビル・パレオ２階会議室
講　師　稲垣勇一（いながきゆういち）氏（塩田平民話研究所所長、読書アドバイザー、絵本講師）
対　象　昔話・民話・絵本・物語に興味のある子どもたち
定　員　先着10名（小学生）
申し込み　５月20日㈬以降、電話で。

真田氏の真実にせまる！第３回 【第一次上田合戦をめぐって】

上田市誌発行以降の真田氏・新説を中心とした連続学術講座を開催します。今回は未解明の部分が多かった合戦前後の情勢をひも解きます！

日　時　６月27日㈯13：30～15：00
場　所　上田駅前ビル・パレオ２階会議室
講　師　寺島隆史（てらしまたかし）氏（元市立博物館館長）
定　員　先着80名
申し込み　５月28日㈯10：00以降、電話で。

絵本講座（大人向け）

日　時　６月14日～平成28年３月13日の毎月第２日曜日（８月・２月を除く）、10：00～12：00（全８回）
場　所　上田駅前ビル・パレオ２階会議室
内　容　第１回目／「ふえをふく岩」
（文：君島久子（きみしまひさこ）、絵：丸木俊（まるきとし））
※本を持っている方は持参ください。
講　師　稲垣勇一氏
対　象　どなたでも（お子さん連れは不可）
定　員　先着30名
受講料　4,000円（初回徴収）
申し込み　５月20日㈬以降、電話で。

ビジネスコース仕事の基本セミナー

組織や個人の能力を引き出すスキルを磨く、参加体験型研修です。企業の社員教育としてもご活用ください。

日　時　６月19日㈮18：30～20：00
内　容　個人と会社の距離感を近付ける
「自分は組織に何ができるか」
対　象　起業を目指す方、転職・就活したい方、
自己啓発したい方、社員を教育したい方
定　員　先着12名
受講料　500円（資料代）
申し込み　５月20日㈬以降、電話で。

第11回岩崎信子朗読の夕べ

初夏の夕べに、太宰治の名作「走れメロス」の朗読をオーボエ演奏とともにお贈りします。

日　時　６月20日㈯18：45～（受付18：15～）
出　演　岩崎信子（いわさきのぶこ）氏（朗読／游話舎主宰、元信越放送アナウンサー）
石井聡恵（いしいさとえ）氏（オーボエ演奏）
定　員　先着70名
参加費　一般1,200円（前売り1,000円）、高校生以下無料（要事前申込）
申し込み　５月20日㈬以降、電話で。

文芸

短歌

小宮山　久子　選

入選

向こう側へ行けば良きことあるはずと上弦の月に夢乗せてみる　上　掘　工藤じゅん
母の逝きし齢にとどき今日よりは母を追ひ越し生きて行きたし　南　方　滝澤　栄子
春風に決算セールの旗がゆれホームセンターに活気みなぎる　鈴　子　甲田　隆登

佳作

世に謝して生くることのみ願はしくわが身は百にあと十年ぞ　新　田　丸山　英二
うらうらと陽炎のごとくに歩を進め快気祝いを届けたきものを　城　北　山崎　深幸
長兄のくの字の腰は我が家の苦労一人で背負いし証　下和子　山本　進

選者詠

いつせいに咲き出しましたと城のはな堀の桜を誇らかに言ふ

〈評一首目〉向こう側とはどこなのか、月の向こうなのか、読者の想像を誘うところでしょう。前向きな思いでうたっていて好ましい作品です。

俳句

島田　洋子　選

入選

つばくらめ昭和の軒を探しおり　中丸子　伊藤寿美子
翡翠の嘴汚し巣穴掘る　中之条　髙橋今朝男
山深く仁科の御厨雉子鳴けり　腰　越　田中けさ子

佳作

縄跳びの大波かぶるいぬふぐり　下丸子　三井志げ子
連翹を小さく揺らす樽太鼓　御　所　岡部　昭男
囀りも入れて集合写真撮る　保　野　清水ゆき子
春待ちぬ小舟のような明けの月　下和子　山本　進
仰向けに光を浴びている地虫　中　村　児玉　愛子
花どっと信濃の空の眩しかり　御　所　長坂　千代
梅の香や二人で辿る古参道　小　泉　小池　園枝
甲子園春の日差しの清々し　みずき台南　和田　清美
金婚や互いの介護着膨れて　北常田　松沢　昭一

選者吟

宿木の手鞠弾ます春疾風

〈評一句目〉毎年燕が来ていた家が建替えられたのか。帰って来た燕が軒を探しているのであろう。移りゆく時代に、昭和を惜しむ気持ちも感じられる。

川柳

斉藤　俊酔　選

入選

知らんふりしてみせるのも思いやり　塩　川　横山　里美
しゃんと背を伸ばし若さのたしにする　御　所　長坂　千代
伸びる芽をそっと見守る親心　八日町　尾上千鶴子

佳作

ランドセル声援背にし駆けていく　下　郷　戸兵　和人
よろこびの家族迎える退院日　小井田　宮下　道順
惚けたがる脳に拍車を掛けて生き　下丸子　三井志げ子
漏らさずにしてやったりと還付金　城　北　関　敏雄
背負うた孫今は八十路の婆の杖　大　屋　竹内　啓子
痛し痒し孫に好かれて金かかる　塩　川　下村　正枝
季節来たくしゃみ鼻みず目のかゆみ　大　屋　竹内　栄
蹲いて我慢を学ぶ生き上手　愛宕町　小泉　廣紀
ひと昔前の浮気をまた愚痴る　茂　沢　内堀美智枝

選者吟

午前さまつま先立ちで襖開け

〈評一句目〉大変に面白い句、こんな思いやりも必要かも、でもそれが当たり前となっては味気ない、時には多少の焼餅も…、人間とは誠に不可解な生き物。

7月号の投稿方法

○未発表作に限り種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名、自治会名、短歌・俳句・川柳の別を記入の上、下記へ。
○添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載の上、投稿してください（短歌は２首まで。掲載作への返信は除きます）。
○掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。
◆住　所　〒386-0025　天神1-8-1　上田駅前ビル・パレオ５階
◆締め切り　５月29日㈮必着
問　上教育総務課　TEL23・5100

イベント・ナビ 6月

期日	行事	問い合わせ先
7日㊐	菅平高原カントリーフェスティバル	菅平高原観光協会　TEL74・2003
13日㊏	サロントークin真田丸の世界	上田情報ライブラリー TEL29・0210
20日㊏	信州国際音楽村ラベンダー祭り（～7/19）	信州国際音楽村　TEL42・3436
21日㊐	第10回上田市消防団ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会	上消防総務課　TEL22・0119
28日㊐	第１回たけし魅力発見ウォーキング	武石公民館　TEL85・2030

6月の乳幼児健診・教室

携帯版保健ごよみ

会場
- 上田 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
- 川西 川西地域自治センター（川西公民館）
- 真田 真田保健センター
- 塩田 塩田地域自治センター（塩田公民館）
- 丸子 丸子保健センター
- 武石 武石健康センター

持ち物 母子健康手帳、該当する健康診査票。※各健診・教室の持ち物は、保健ごよみをご覧ください。

◆上田地域にお住まいの方

上 健康推進課 TEL23・8244

項目		対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	27年1月16～31日生	4日(木)	上田	12:30～13:30
		27年2月1～15日生	16日(火)		
		川辺・泉田・塩田・川西の27年1月生	5日(金)	川西	
	1歳6か月児	25年11月16～30日生	3日(水)	上田	
		25年12月1～15日生	17日(水)		
	2歳児歯科	25年3月1～15日生	11日(木)	上田	12:30～13:15
		25年3月16～31日生	30日(火)		
		塩田・川西の25年3・4月生	23日(火)	塩田	
	3歳児	24年5月1～15日生	9日(火)	上田	12:30～13:30
		24年5月16～31日生	26日(金)		
		塩田・川西の24年4・5月生	12日(金)	塩田	
教室	7か月児	26年10月16～31日生	4日(木)	上田	9:30～9:45
		26年11月1～15日生	19日(金)		
		川辺・泉田・塩田・川西の26年11月生	25日(木)	川西	
	おたんじょう	26年6月1～15日生	11日(木)	上田	
		26年6月16～30日生	24日(水)		
		塩田・川西の26年6月生	18日(木)	塩田	

市内委託医療機関（個別）

健診	10か月児	26年7月16日～8月15日生	6月受診／完全予約制

◆丸子地域にお住まいの方

丸子保健センター TEL42・1117

項目		対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	27年1月生	5日(金)	丸子	12:30～13:15
	10か月児	26年8月生	26日(金)		
	1歳6か月児	25年11月生	9日(火)		
	2歳児歯科	25年5・6月生	16日(火)		
	3歳児	24年4月16日～5月31日生	19日(金)		
教室	7か月児	26年11月生	23日(火)		9:30～9:45

◆真田地域にお住まいの方

真田保健センター TEL72・9007

項目		対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	27年1・2月生	11日(木)	真田	12:30～12:45
	1歳6か月児	25年11・12月生	26日(金)		13:15～13:30
	3歳児	24年4～6月生	4日(木)		
教室	7か月児	26年11月生	23日(火)		9:40～9:50

◆武石地域にお住まいの方

武石健康センター TEL85・2067

項目		対象者	実施日	会場	受付
健診	4か月児	27年1月生	5日(金)	丸子	12:30～13:15

赤ちゃんステーションを利用ください 目印は「赤ちゃんステーション」の旗

問 上 子育て・子育ち支援課 TEL23・5106

市では、赤ちゃん連れの方が、授乳やオムツ交換などを気軽にできるように、スペースを無料で利用できる商店、事業所、公共施設などを「赤ちゃんステーション」として登録し、市内約70か所に設置しています。目印に右図の旗を掲げていますので、お気軽に利用ください（「赤ちゃんステーション」一覧は市ホームページに掲載しています）。

利用者からは「ベビーベッドがあると知ったのでお店に来ました」、「普段は車の中でオムツ替えをしていますが、赤ちゃんステーションがあってよかった」などの意見をいただいています。

◎赤ちゃんステーション登録者募集

「赤ちゃんステーション」として登録いただける商店や事業所を募集しています。

随時受け付けていますので、ご協力をお願いします。

市ホームページ

◎平日夜間や休日緊急医のお問い合わせ◎

上田中央消防署 TEL26・0119 | 上田南部消防署 TEL38・0119 | 上田東北消防署 TEL36・0119 | 川西消防署 TEL31・0119

6月の相談コーナー

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	連絡先
消費生活相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	上田市役所（本庁舎）	不要	上田市消費生活センター TEL75・2535
市民相談/交通事故相談/多重債務相談					上 生活環境課　TEL22・4140
法律相談	12日㈮・26日㈮	13:00～16:00	上田市役所（南庁舎）	事前に電話で	
行政相談（くらしの困りごと相談）	9日㈫	10:00～15:00		不要	
土地境界問題/登記法律相談/不動産鑑定相談	11日㈭	13:00～16:00			
行政相談/登記・法律相談	17日㈬	9:00～12:00	丸子地域自治センター	事前に電話で	丸 市民サービス課 TEL42・1216
人権擁護委員による人権悩みごと相談 （6月1日の「人権擁護委員の日」に合わせて、全国で人権相談を実施しています）	毎週月・水・金曜日（祝日除く）	9:00～16:00	長野地方法務局上田支局	不要	TEL23・2001
	1日㈪	13:00～16:00	サントミューゼ第1会議室		上 人権男女共同参画課 TEL23・5393
	29日㈪	9:00～12:00	丸子ふれあいステーション		丸子解放センター TEL42・6694
	2日㈫		真田地域自治センター		真 市民サービス課 TEL72・0154
	1日㈪		武石地域自治センター		武 市民サービス課 TEL85・2827
女性弁護士による法律相談	25日㈭	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	TEL27・2988
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00			TEL27・3123
	毎週木曜日	10:00～17:00			
	13日㈯・27日㈯				
もの忘れ・認知症相談	2日㈫	13:30～17:00	上田市役所（南庁舎）	前日までに電話で	上 高齢者介護課　TEL23・5140
	9日㈫		丸子ふれあいステーション		丸 市民サービス課 TEL42・0092
	23日㈫		真田地域自治センター		真 市民サービス課 TEL72・4700
	16日㈫		武石地域自治センター		武 市民サービス課 TEL85・2119
ひきこもり相談/こころの相談	相談の上決定します				上 健康推進課　TEL23・8244
上田商工会議所法律相談	17日㈬	13:30～15:00	上田商工会議所	事前に電話で	TEL22・4500
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	―	―	少年育成センター TEL22・8080
ひとり親家庭・児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	上 子育て・子育ち支援課 TEL23・2000
発達相談				事前に電話で	発達相談センター TEL24・7801
児童生徒の教育相談				不要	教育相談所　TEL27・0241
中小企業診断士による無料経営相談 自然エネルギー活用・省エネの進め方相談 ISOの進め方・活用相談	相談の上決定します		上田情報ライブラリー	事前に電話で	TEL29・0210
わが子の就職等相談会	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポートステーション・シナノ	事前に電話で	TEL75・2383
若者のための仕事何でも相談	毎週月・木・金曜日				
求職・労働・生活相談	毎週月～木曜日（祝日除く）	9:00～12:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	上 雇用促進室 TEL26・6023
生活・就労相談	毎週月～金曜日（祝日除く）	9:00～17:00	社会福祉協議会（ふれあい福祉センター）	不要	まいさぽ上田 （上田市生活就労支援センター） TEL71・5552

不用品交換情報（交換は無料です）

問　エコ・ハウス　TEL23・5144（受付時間／月～金曜日10:00～16:00）

（4月15日現在の登録状況）

●**ゆずります**　チャイルドシート／ベビーカー／三輪車／ミニ乗用車（充電式）／折りたたみ滑り台／ミニカー／プラレール各種／電車セット／冷凍冷蔵庫（125ℓ）／マッサージ機／ベッド（シングル、セミダブル）／折りたたみベッド／学習机／テーブル／フィギュアスケート（23.5cm）／柔道着（160～170cm）／スキー（男性用）／電動ミシン

●**ゆずってください**　うんてい（室内用）／女子服（100～120cm）／ラジカセ／冷蔵庫（360ℓ程度）／洗濯機（全自動）／自転車（中学生用、大人用）／ウォーターベッド／卓球台／スキー一式（女性用）／はぜ足（金属製）／管理機（耕運機）／人台（ボディ）／ロックミシン／蚕かご／毛糸／セニアカー（スズキ）／こいのぼり／ぶら下がり健康器／つむぎ着物／電子ピアノ

ウィークエンドリサイクル
時間　10:00～12:00

第1土曜日　西友真田店・ツルヤ山口店・マツヤ上田川西店
第2土曜日　ツルヤ丸子店・旧西友秋和店・ツルヤ神畑店
第3土曜日　やおふく古里店・Aコープコア塩田店
第4土曜日　武石地域自治センター・西友上田東店・しおだ野ショッピングセンター

この印刷物はグリーン購入法の基準を満たす紙と植物油インキを使用しています。
VEGETABLE OIL INK